

Christiane Wolf & Greg Serpa

# Die Kunst, Achtsamkeit zu lehren

Aus dem Amerikanischen von Stephan Schuhmacher



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

© 2015 Christiane Wolf und J. Greg Serpa  
New Harbinger Publications, Inc. / 5674 Shattuck Avenue / Oakland, CA 94609  
[www.newharbinger.com](http://www.newharbinger.com)

© 2016 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg  
by arrangement with Christiane Wolf und J. Greg Serpa

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:  
*A Clinician's Guide to Teaching Mindfulness*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2016

Bemerkung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text für Personengruppen, die aus Männern und Frauen bestehen, nur die männliche Form verwendet. Gemeint ist stets sowohl die weibliche als auch die männliche Form.

Titelfoto: © istockphoto.com/knape

Foto, S. 362: © Mark Koberg

Lektorat: Beatrix Schomberg

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von [mediengenossen.de](http://mediengenossen.de)

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.  
Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter  
[www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt)

**[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)**

ISBN 978-3-86781-157-6

*Für Bert und unsere wunderbaren Kinder  
Lynn, Tristan und Antonia.*

CHRISTIANE WOLF

*Für meine Jungs Jeff und Logan,  
die Freude meines Lebens.*

GREG SERPA

*Mögen wir immer in der Geborgenheit  
unseres liebenden Herzens leben.*

# Inhalt

	Vorwort	9
	Einführung	11
<b>TEIL EINS</b>	<b>Achtsamkeit und Mitgefühl</b>	<b>23</b>
Kapitel 1	Die Grundlagen von Achtsamkeit und Mitgefühl	25
Kapitel 2	Die Forschung zu Achtsamkeit und Mitgefühl	51
<b>TEIL ZWEI</b>	<b>Grundlagen der Achtsamkeitslehre</b>	<b>69</b>
Kapitel 3	Die persönliche Praxis voranbringen	71
Kapitel 4	Ein Schnelleinstieg für neue Lehrer	97
Kapitel 5	Ein Achtsamkeitsprogramm starten	143
<b>TEIL DREI</b>	<b>Einführung in die Achtsamkeit – Das Kernprogramm</b>	<b>161</b>
Sitzung 1	Einführung in die Achtsamkeit	167
	Skript: Erdung	171
	Skript: Achtsames Essen	181
	Skript: Das Surfen auf dem Impuls	184
	Skript: In die Hände hineinspüren	190
	Skript: Body Scan	191

Sitzung 2	Sei genau dort, wo du bist	201
	Skript: Achtsames Atmen	218
Sitzung 3	Unser geschichtenerzählender Geist	225
	Skript: Meditation des Achtsamen Gehens	230
	Skript: Achtsames Hören	244
Sitzung 4	Freundlichkeit kultivieren	249
	Skript: Liebende Güte für andere und für einen selbst	260
Sitzung 5	Die Bereitschaft, bei den Dingen zu sein, so wie sie sind	273
	Skript: Erkundung von unangenehm – neutral – angenehm	280
Sitzung 6	Weitermachen	293
	Skript: Achtsames Atmen mit Geräumigkeit	302
Sitzung +1 (optional)	Mitgefühl im Inneren finden	307
	Skript: Liebevoller Body Scan	313
	Skript: Beruhigende Berührung	326
	Skript: Selbstmitgefühlspause	328
Sitzung +2 (optional)	Die Widerstandskraft stärken	331
	Skript: Mitfühlendes Atmen	335
	Skript: Aus der Kraft schöpfen	344
	Danksagung	347
	Quellenangaben	353
	Über die Autoren	362
	Liste der Audio-Dateien	365

## Vorwort

Eine der revolutionärsten menschlichen Begabungen ist unsere Fähigkeit, klar zu sehen sowie präsent, interessiert und mit unserem Leben auf weise und mitfühlende Art verbunden zu sein. Wir erwachen zum Leben, wenn wir achtsam eine Avocado essen, in die Augen eines Kindes schauen oder nach einem Gewitter die Spiegelung eines aprikosenfarbenen Sonnenuntergangs in Wasserpfützen sehen. Uralte Weisheit und moderne Wissenschaft lehren uns, dass sich unsere Befähigung, präsent zu sein, kultivieren lässt. Die Forschung zeigt uns heute, dass die Übung von Achtsamkeit eine zutiefst heilsame Wirkung hat, es uns erlaubt, uns klug um unseren Körper zu kümmern, aufmerksam auf unser Herz zu hören und ein mitfühlendes Verständnis in unseren Geist und unsere Welt einzubringen.

Für alle, die die Segnungen von Achtsamkeit und Mitgefühl lehren wollen, ist dieses Buch eine wahre Schatzkiste. Es wird Ihnen Hilfestellung leisten, indem es Ihnen gründliche und praktische Führung bietet und Sie Schritt für Schritt anleitet. Es ist angefüllt mit spezifischen Unterweisungen und großartigen Beispielen. Hier finden Sie alle Werkzeuge, die Sie brauchen: geführte Meditationen, eine Zusammenfassung der Forschung, Anleitungen zur Gestaltung einer Gruppe, einen ausgezeichneten klinischen Überblick, Richtlinien für Kurse, aussagekräftige Geschichten, überzeugende Fallbeispiele und Unterstützung für die so wesentliche Entwicklung Ihrer eigenen Praxis.

Christiane hat zusammen mit Trudy Goodman die Organisation InsightLA gegründet, wo sie überwiegend praktiziert und lehrt. Greg war bereits Jahre, bevor Achtsamkeit populär wurde, ein Wegbereiter für Achtsamkeitsgruppen im Rahmen des Amtes für Kriegsveteranen von Los Angeles. In diesem Führer scheinen überall die langjährige hingebungsvolle Praxis und die klinischen Fertigkeiten von Christiane Wolf und Greg Serpa auf; sie machen ihn sowohl leicht zugänglich als auch tiefgründig. Wir kennen Christiane und Greg bereits seit vielen Jahren und können mit voller Überzeugung sagen, dass sie sowohl persönlich als auch professionell ein Beispiel für die heilsame Vergegenwärtigung und die mitfühlende Weisheit darstellen, die Sie mit Hilfe dieses Buches in Ihrer eigenen Lehre verkörpern können.

Dieses Buch ermutigt dazu, die Fertigkeiten von Wohlbefinden, Achtsamkeit und Mitgefühl zu lehren und Segnungen anzubieten und zu verbreiten – zu denen wir gern unseren eigenen Segen hinzufügen.

JACK KORNFELD UND TRUDY GOODMAN

Los Angeles, im November 2014

# Einführung

Achtsamkeit scheint heute allgegenwärtig zu sein – oder die Menschen wünschen sich, sie möge allgegenwärtig sein. Und für etwas dermaßen Erstaunliches brauchen wir viele gute Lehrer. Tag für Tag werden wir von Menschen angesprochen, die Achtsamkeit lehren möchten und sich fragen, wie sie das am besten angehen sollten.

Womöglich wurde Ihr eigenes Leben tief von Achtsamkeit berührt – und jetzt möchten Sie diese Erfahrung mit anderen teilen.

Möglicherweise hat Ihre Institution oder Ihre Klinik Sie darum gebeten, einen Kurs in Achtsamkeit anzubieten. Sie wissen, was Achtsamkeit ist – so mehr oder weniger.

Oder Sie haben an einigen Kursen und Ausbildungen teilgenommen und haben eine solide Grundlage persönlicher Meditationspraxis, fühlen sich aber noch nicht mit den richtigen Hilfsmitteln ausgestattet, um selbst lehren zu können.

Vielleicht haben Sie sich erkundigt, wie man zu einem Lehrer der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) wird, die den Goldstandard auf diesem Gebiet darstellt – und Sie sind (noch) nicht bereit, eine mehrjährige Ausbildung für die Lehrbefugnis dieses anspruchsvollen Programms zu absolvieren. Sie sind sich im Gegenteil ziemlich sicher, dass Ihre Klienten oder Patienten eher Kurse von 60 bis 90 Minuten Länge statt von zweieinhalb Stunden Länge und tägliches Üben von 15

Minuten statt von 30 bis 45 Minuten annehmen würden. Deshalb fragen Sie sich, welchen Lehrplan Sie stattdessen anwenden können.

Wenn eines dieser Szenarien oder irgendeine ähnliche Situation auf Sie zutrifft, dann haben Sie zum richtigen Buch gegriffen.

## *Warum dieses Buch?*

Dieses Buch ist ein praktischer Leitfaden, der angehenden Achtsamkeitslehrern als Einstieg und erfahrenen Achtsamkeitslehrern zur Vertiefung und Feinabstimmung ihrer Fertigkeiten dienen kann. Ob Sie einen mehrwöchigen Kurs zur Einführung in die Achtsamkeit lehren wollen, bestimmte Achtsamkeitspraktiken an ein bereits bestehendes Gruppenprogramm anpassen möchten oder kurze Übungen in Einzelsitzungen anwenden wollen – wir haben genau das Passende für Sie. Das Buch bietet Ihnen anwenderfreundliche und leicht umsetzbare Werkzeuge und Techniken für die Achtsamkeits-Prozessbegleitung und hilft Ihnen zugleich, Ihre eigene Achtsamkeitspraxis zu vertiefen.

Ein weiterer einzigartiger Aspekt unseres Programms ist, dass es nicht auf eine Anwendung im Rahmen der Gesundheitsfürsorge beschränkt ist. Unser Kurs zur Einführung in die Achtsamkeit lässt sich ohne Weiteres auf jede Unterrichtssituation von Gruppen oder Individuen übertragen und an diese anpassen, sei es in einem Gemeindezentrum, in einem Unternehmen oder in einem universitären Seminar.

Damit Sie leichter mit diesem Buch arbeiten können, ist es in drei Teile untergliedert:

**Teil I: Achtsamkeit und Mitgefühl** gibt im 1. Kapitel einen Überblick über Achtsamkeit und Mitgefühl sowie deren Wurzeln in der buddhistischen Philosophie. Im 2. Kapitel fassen wir die aussagekräftigsten Forschungsergebnisse zu diesen Themenbereichen zusammen.

**Teil II: Grundlagen der Achtsamkeitslehre** zeigt, wie Sie sich grundlegend darauf vorbereiten können, in die Lehre von Achtsamkeit einzusteigen, und gibt Ihnen effektive Techniken für das Unterrichten einer Gruppe an die Hand. Das 3. Kapitel konzentriert sich auf die Bedeutung einer persönlichen Praxis und zeigt, wie Sie diese angehen sollten. Das 4. Kapitel bereitet Sie auf das Lehren vor, indem es die unterschiedlichen Aspekte der Leitung eines Kurses detailliert behandelt. Hierzu gehört eine Einführung in die spezifische Terminologie der Prozessbegleitung in Achtsamkeitsgruppen. Dieses Kapitel verhilft Ihnen außerdem dazu, jede Achtsamkeitsübung auch ohne Skript selbstsicher anzuleiten. Im 5. Kapitel vermitteln wir Ihnen die praktischen Grundlagen für den Start eines Achtsamkeitskurses; hier erfahren Sie auch alles, was Sie wissen müssen, um Überweisungen zu erhalten und den geeigneten Raum zu finden. Für Therapeuten bieten wir Vorschläge für die Arbeit mit spezifischen Diagnosen in einem klinischen Rahmen. Wir behandeln auch eingehend den Unterschied zwischen einem Achtsamkeitskurs und einer Gruppentherapie, zwischen der Prozessbegleitung durch einen Therapeuten und einen Achtsamkeitslehrer, und zeigen häufige Fallstricke für einen Therapeuten auf.

**Teil III: Das Kernprogramm** führt Sie Schritt für Schritt durch den Lehrplan eines sechswöchigen Kurses zur Einführung in die Achtsamkeit. Sie erhalten Gliederungen für die einzelnen Sitzungen, Skripte zur Anleitung von Achtsamkeitsmeditationen sowie Hörbeispiele (Audio-Dateien) einer Auswahl von angeleiteten Achtsamkeitsmeditationen (auf beiliegender MP3-CD); desweiteren Tipps für Übergänge von einem Aspekt des Kurses zum nächsten und dafür, wie Sie den Zeitablauf im Auge behalten können. Wir geben Ratschläge für die Beantwortung häufig auftretender Fragen sowie praktische und effektive Lösungen für den Umgang mit einer ganzen Bandbreite von Erfahrungen, die bei den Teilnehmern auftauchen. Außerdem erhalten Sie von uns zwei Bonus-Sitzungen zu Mitgefühl

und Widerstandsfähigkeit (Resilienz), die sie entweder zusätzlich zu dem sechswöchigen Programm oder getrennt davon anbieten können.

Wir haben dieses sechswöchige Programm seit Jahren in verschiedenen Adaptionen und in all seinen Einzelteilen den unterschiedlichsten Zielgruppen wie obdachlose Kriegsveteranen, stationäre Klienten von Suchtkliniken, Krebs-Selbsthilfegruppen, dem klinischen Personal von Krankenhäusern und vom Alltag gestressten Berufstätigen und Eltern sowie Führungspersonal in der Wirtschaft und in gemeinnützigen Organisationen gelehrt.

Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie in der Lage sein

- Ihre eigene Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und aufrechtzuerhalten
- Für Ihre Gruppe einen sechswöchigen Kurs zur Einführung in die Achtsamkeit zu planen und zu starten
- Den Kurs und seine individuellen Komponenten mit Selbstvertrauen zu unterrichten

Sie werden genau wissen, wie Sie sich auf die Anleitung einer bestimmten Übung vorzubereiten haben und was die häufigsten Probleme und Fragen sind, die bei Ihren Schülern auftauchen können. Dazu sind unsere bewährten Ratschläge für die Lehre, die auf langjähriger Erfahrung beruhen, über das Buch verstreut; sie geben aufschlussreiche Hinweise für eine erfolgreiche Gruppenbegleitung.

Wir möchten Sie dabei unterstützen, mit dem Lehren zu beginnen oder, wenn Sie bereits lehren, Ihr Verständnis und Ihre Lehrbefähigung zu vertiefen. Zugleich möchten wir betonen, dass dieses Buch kein Ersatz für eine professionelle Ausbildung ist; es soll eine solche vielmehr ergänzen, unterstützen und bestärken.

Und Sie sollen beginnen können – und zwar *jetzt*.

Wir hoffen, dass dieses Buch Ihr ständiger Begleiter sein wird, während Sie andere zur Achtsamkeit anleiten – und dass man an Eselsohren, angestrichenen Passagen und vielen Haftnotizen erkennen wird, dass Sie es gut durchgearbeitet haben.

## *Für wen ist dieses Buch geschrieben?*

Auch wenn der Titel der amerikanischen Originalausgabe dieses Buches *A Clinician's Guide to Teaching Mindfulness* ist und wir ausführlich behandeln, wie man Menschen in einem klinischen Rahmen an Achtsamkeit heranführt, wendet sich dieses Buch keineswegs ausschließlich an Kliniker.

Wir, die Autoren, sind beide Kliniker, eine Ärztin (Christiane Wolf) und ein klinischer Psychologe (Greg Serpa). Wir haben viele Kliniker ausgebildet und sie als Mentoren begleitet und möchten mit Ihnen teilen, was wir bei dieser Arbeit gelernt haben. Dieses Buch ist für Kliniker im psychiatrisch-psychologischen Bereich geschrieben wie Psychiater, Psychologen, Sozialarbeiter, Paar- und Familientherapeuten, psychiatrische Pflegekräfte. Es wendet sich jedoch auch an Kliniker, die nicht in der psychiatrischen Betreuung arbeiten, wie zum Beispiel Ärzte, Krankenpflegekräfte, Ergotherapeuten, Körpertherapeuten, Hebammen, Osteopathen, Akkupunkteure sowie Yogalehrer, Gesundheits- und Ernährungsberater.

Zudem haben wir dieses Material auch mit großem Erfolg Gruppenbegleiter aus anderen Bereichen – z.B. Wirtschaft, Recht, Bildung und Religion – gelehrt. Vergessen Sie also bitte nicht: Wenn wir das Wort „Kliniker“ in diesem Buch verwenden, dann wenden wir uns direkt an Sie.

Wie auch immer Ihr Hintergrund aussehen mag, dieses Buch ist dazu geeignet, die Lehre von Achtsamkeit und Mitgefühl zu planen, vorzubereiten und zu beginnen.

## *Die Auswirkungen von Achtsamkeit und Mitgefühl*

In jeder ersten Sitzung fragen wir die Teilnehmer an unserem Programm: Warum sind Sie hier?

Einige suchen Hilfe aufgrund von Angst, Schlaflosigkeit, Depression, Suchtverhalten oder tiefem Herzschmerz nach einer Trennung. Andere

kommen wegen chronischer Schmerzen, Bluthochdruck, Hautausschlag und einer Vielzahl anderer körperlicher Reaktionen auf den Stress in ihrem Leben. Einer unserer Schüler antwortete sogar: „Ich möchte die Aktivität meiner Amygdala herunterregeln.“ Viele sagen einfach: „Mein Leben ist zu stressig“ oder „Ich habe das Gefühl, dass meine To-do-Liste mein Leben beherrscht“. Als Lehrer werden Sie viele Begründungen für die Teilnahme an Ihren Kursen hören. Die meisten davon laufen jedoch auf einen einfachen und tiefen Wunsch hinaus: „Ich möchte glücklicher sein.“

„Glück“ ist ein komplizierter und nicht so leicht zu definierender Begriff. Doch jeder weiß, was es für ihn selbst bedeutet. Es geht gewöhnlich nicht um irgendeine überdrehte Form von Glück, sondern um ein ruhigeres, freundlicheres und friedlicheres Glück. Eine Art von Glück „tief im Inneren“.

Wie aber wird man glücklicher? Die Linderung von (körperlichen und psychischen) Symptomen mag Anteil daran haben, z. B. der Abbau und die Beseitigung von Stress, eine bessere Lebensqualität, eine verstärkte Fähigkeit zur Bewältigung von Schwierigkeiten, ein stärkeres Gefühl der Verbundenheit oder eine verbesserte Selbstakzeptanz.

Und wie geschieht dies? Indem wir ein stärkeres Gefühl der Kontrolle darüber gewinnen, wie wir mit dem umgehen oder zurechtkommen, was innerlich und äußerlich geschieht. Wir lernen zudem, dem Geschehen mit mehr Freundlichkeit zu begegnen, wodurch wiederum unsere physiologische Stressreaktion vermindert wird.

Uns gefällt die Metapher „Lernen, auf den Wellen des Lebens zu surfen“. Sie können die Wellen nicht kontrollieren, aber Sie können surfen lernen. Dazu müssen Sie sehr achtsam und im Augenblick sein, um die einzelne Welle zu beobachten und dann zu entscheiden, ob Sie auf ihr surfen oder sie lieber vorüberziehen lassen wollen.

## *Perspektiven der Klinischen Psychologie und der Buddhistischen Lehre*

Da wir, die Autoren, aus unterschiedlichen Traditionen stammen, werden wir Ihnen an einigen Stellen dieses Buches verschiedene Sichtweisen desselben Themas darlegen. Greg schreibt die Teile, die die „Perspektive des klinischen Psychologen“ darlegen, die er aufgrund seiner direkten klinischen Arbeit mit Patienten (für das Amt für Kriegsveteranen, an einem Universitätskrankenhaus und in seiner Privatpraxis) gewonnen hat, aber auch als Ausbilder und Mentor sowie in der klinischen Forschung. Greg besitzt Erfahrung mit unterschiedlichen Patientengruppen aus dem psychiatrischen Bereich. Er hatte bereits seit Jahrzehnten Meditation praktiziert, als er im Jahr 2011 zum ersten von der US-Regierung bestellten Vollzeit-Achtsamkeitslehrer und zum Lehrer und Ausbilder am VA Greater Los Angeles Healthcare System's Center of Innovation wurde.

Christiane andererseits hat ihre Weiterbildung während des letzten Jahrzehnts auf eine Vertiefung des Verständnisses der buddhistischen Lehren konzentriert, einschließlich der Praxis von längeren Schweigeretreats. Sie schreibt die Teile, die die „Perspektive der Dharma-Lehrerin“ darlegen. Christiane begann sich nach ihrem Abitur in Deutschland für *Vipassana*, die Einsichtsmeditation, zu interessieren. Meditation und die buddhistische Perspektive waren ihr während ihres Medizinstudiums und später während ihrer Facharztausbildung als Gynäkologin eine große Hilfe. Sie machte eine Ausbildung zur Lehrerin für MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) und auch zur Lehre des Dharma, der buddhistischen Lehre, in der Tradition des Vipassana. Christiane: „Während ich als Gynäkologin arbeitete, habe ich manchmal Leben gerettet, aber ich habe nur selten Leben dauerhaft verändert. Wenn ich zum Beispiel einen Notkaiserschnitt machte, um das Leben des Babys und vielleicht auch das der Mutter zu retten, war die Familie natürlich dankbar dafür, aber was ich tat, hat ihr Leben selten bewusst verändert. Ganz anders dagegen in der Achtsamkeitslehre. Da bekomme ich praktisch jeden Tag zu sehen,

wie Menschen ihr eigenes Leben mithilfe der Praktiken, die ich ihnen vermitteln, verändern. Das ist eine zutiefst befriedigende Arbeit.“

Die allermeisten Teilnehmer kommen zu einem Kurs für Achtsamkeit, weil sie sich Stressbewältigung und ein ausgeglicheneres Leben wünschen, während es in einem traditionell buddhistischen Rahmen mehr um Spiritualität und das Erlangen von Befreiung (ein Begriff, der oft als Synonym für „Erleuchtung“ verwendet wird) geht. Da die Übung von Achtsamkeit jedoch aus dem Buddhismus stammt, halten wir es für ausgesprochen wichtig, dass Lehrer der Achtsamkeit nicht nur um diesen Hintergrund wissen, sondern auch die Konzepte kennen, die der Übung von Achtsamkeit und Mitgefühl in dieser Form zugrunde liegen. Andernfalls kann es dazu kommen, dass Achtsamkeit auf übermäßig vereinfachte und reduktionistische Weise gelehrt wird, die ihrem lebensverändernden Potenzial nicht gerecht wird.

Der Buddhismus ist keine missionierende Religion und jedermann ist willkommen, aber es gibt Unterschiede zwischen buddhistischen Kursen und dem, was wir hier anbieten. Deshalb halten wir es für hilfreich, sowohl die buddhistische als auch die psychologische Sicht desselben Themas darzulegen, besonders wenn wir neue Lehrer für Achtsamkeit ausbilden. Diese Sichtweisen widersprechen einander nicht, sondern sie unterstützen ein wechselseitiges Verständnis, weshalb wir sie in diesem Buch beide anbieten.

### *Formelle und informelle Praxis*

In diesem Buch werden wir von zwei Arten der Achtsamkeitspraxis sprechen, der formellen und der informellen.

**Formelle Praxis:** Die formelle Praxis ist das, was üblicherweise als Meditation bezeichnet wird. Dabei nimmt man sich die Zeit, nichts anderes zu tun als zu meditieren, indem man zum Beispiel einen Body Scan durchführt.

Eine formelle Meditation kann von einer Minute bis zu mehreren Stunden dauern. Der Tradition entsprechend, lässt sich eine formelle Meditation in vier Körperhaltungen ausführen: im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen.

**Informelle Praxis:** Die informelle Praxis liegt vor, wenn wir Achtsamkeit oder Mitgefühl auf etwas richten, das wir im Lauf unseres Alltags sowieso ausführen. Zumeist wenden wir uns dabei intensiv den Sinneswahrnehmungen zu, die in der jeweiligen Situation auftauchen. Ein Beispiel ist das Essen: Um uns im gegenwärtigen Augenblick zu verankern, konzentrieren wir uns auf das Aussehen, den Geruch, den Geschmack und die Konsistenz des Essens, und vielleicht auch auf die Geräusche. Womöglich werden wir uns auch der Gefühle und Gedanken bewusst, die im Moment auftauchen.

Die grundlegenden Anweisungen für die formelle und die informelle Praxis sind dieselben:

1. Werden Sie sich der Erfahrung im gegenwärtigen Augenblick bewusst („Seien Sie sich des Gewahrseins bewusst“).
2. Sobald Sie bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit abgeschweift ist, lenken Sie die Aufmerksamkeit sanft auf den *jetzigen* gegenwärtigen Augenblick zurück.

Achten Sie auf unsere zuverlässigen Praxis-Tipps, die über dieses Buch verteilt sind. Sie geben Ihnen hilfreiche Hinweise darauf, wie man eine erfolgreiche und beständige Meditationspraxis etabliert.

## *Säkulare Achtsamkeit? Achtsamkeit!*

Etliche Autoren verwenden seit einigen Jahren den Begriff „säkulare Achtsamkeit“, um die Anwendung von Achtsamkeitspraktiken in einem nicht religiösen Rahmen zu bezeichnen und diese von traditionellen

buddhistischen Zusammenhängen zu unterscheiden, in denen Achtsamkeit gelehrt und kultiviert wird. Ein spezieller Begriff schien – und scheint manchmal noch – notwendig zu sein, um diese Lehren in den Kontext von Universitäten, Krankenhäusern und allen anderen Organisationen einbringen zu können, in denen explizit religiöse Praktiken nicht willkommen oder nicht angebracht sind. Wir sind jedoch der Ansicht, dass der Gebrauch des Begriffes „säkular“ im Zusammenhang mit Achtsamkeit unangemessen ist, da das Wort an sich eine unterscheidende Abspaltung von dem impliziert, was wir als sein Gegenteil verstehen, nämlich das „Heilige“. Damit wird ein fundamentaler Dualismus ins Spiel gebracht, der die wesenhaft nicht-duale Essenz der Dharma-Weisheit unterminiert, auf der die Achtsamkeitspraktiken beruhen, ob sie nun innerhalb klassisch buddhistischer Lehren oder in einer universaleren Sprache formuliert werden. So hat zum Beispiel die Arzt/Patient- oder Lehrer/Schüler-Beziehung – und im Grunde die Bereitschaft eines jeden Menschen, sich mittels diesen Pfades auf die Fülle des Lebens einzulassen – eine heilige Qualität, die aufzugeben wir nicht bereit sind.

Wir haben uns dafür entschieden, in diesem Buch einfach „Achtsamkeit“ als Ausdruck zu verwenden. In seltenen Fällen verwenden wir den Begriff „Mainstream-Achtsamkeit“ in der Hoffnung, dass selbst diese Unterscheidung mit der Zeit nicht mehr notwendig sein wird, da Achtsamkeit in der Mainstream-Gesellschaft und ihren Institutionen immer tiefer verstanden, verkörpert und integriert wird.

### *Was dieses Buch nicht ist*

Dieses Buch soll zwar als Sicherheitsnetz für einen angehenden Achtsamkeitslehrer dienen und Sie sollen darin nachschlagen können, wenn Sie Fragen haben, was den fortlaufenden Unterricht angeht – aber es ist weder Ersatz für Ihre eigene regelmäßige Praxis noch für eine professionelle Ausbildung. Und während wir nicht für Sie meditieren können

(würden wir gerne!), möchten wir Sie wissen lassen, wo Sie hilfreiche Ressourcen finden können: Kurse, zusätzliche professionelle Ausbildung, Bücher zur Vertiefung Ihres Verständnisses und Ihrer Lehrbefähigung, Online-Support und mehr.

TEIL EINS

# Achtsamkeit und Mitgefühl



# Die Grundlagen von Achtsamkeit und Mitgefühl

*Eine Studie nach der anderen zeigt, dass Meditation und Achtsamkeit buchstäblich jeden Aspekt unseres Lebens tiefgreifend beeinflussen – unseren Körper, unseren Geist, unsere physische Gesundheit und unser emotionales und spirituelles Wohlbefinden. Meditation ist nicht der sagenhafte Jungbrunnen, kommt ihm aber ziemlich nahe. Wenn man alle Vorteile der Meditation bedenkt – und jeden Tag kommen neue dazu –, ist es nicht übertrieben, sie als Wundermittel zu bezeichnen.*

ARIANNA HUFFINGTON

„Achtsamkeit“ wird immer mehr zu einem Alltagswort. Die Übung von Achtsamkeit findet nicht nur in Krankenhäusern und Kliniken Eingang, sondern auch große Organisationen und Unternehmen schulen ihr Führungspersonal oder sogar alle Angestellten in Achtsamkeit und Stressreduktion. Bücher zu diesem Thema schaffen es auf die Bestsellerliste der *New York Times* oder des Online-Versandhändlers Amazon. In der

populären Presse, in Talk Shows und auf der Titelseite von Zeitschriften ist davon die Rede. Man könnte sagen, dass die Achtsamkeit heutzutage schon fast einen Celebrity-Status hat. Woran liegt das? Was verspricht Achtsamkeit, was sie so attraktiv macht?

## *Was genau ist eigentlich Achtsamkeit?*

„Achtsamkeit“ ist ein gewöhnliches deutsches Wort, das einfach ein Synonym für „Aufmerksamkeit“ ist. Aber es ist nicht die bloße Aktivität des Aufmerksamseins, von der so viel die Rede ist. „Achtsamkeit“ bedeutet im Kontext dieses Buches, *auf eine ganz bestimmte Weise* aufmerksam zu sein. Uns gefällt die Arbeitsdefinition von Jon Kabat-Zinn, dem Begründer der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR):

*„Achtsamkeit ist Gewahrsein, das kultiviert wird, indem wir in andauernder und bestimmter Weise aufmerksam sind: mit Absicht, im gegenwärtigen Moment und ohne Beurteilung. Es ist eine von vielen Formen der Meditation, wobei wir unter Meditation Folgendes verstehen können 1) unsere Aufmerksamkeit und Energie systematisch zu regulieren, 2) indem wir die Qualität unserer Erfahrung beeinflussen und möglicherweise transformieren, 3) im Dienste der Verwirklichung des ganzen Spektrums unseres Menschseins und 4) unserer Beziehungen mit anderen und der Welt.“ (2013, S. 13)*

Eine andere Definition, die wir sehr mögen, stammt aus der Arbeit von Scott Bishop und Kollegen, einer Gruppe von Psychologen und Achtsamkeitsforschern:

*„Wir schlagen ein Zwei-Komponenten-Modell der Achtsamkeit vor. Zur ersten Komponente gehört die Selbstregulation der Aufmerksamkeit, sodass diese auf das unmittelbare Erleben gerichtet bleibt und eine zunehmende*

*Wahrnehmung mentaler Vorgänge im gegenwärtigen Moment möglich wird. Zur zweiten Komponente gehört das Annehmen einer Orientierung auf das gegenwärtige Erleben, die durch Neugier, Offenheit und Akzeptanz gekennzeichnet ist.“ (2004, S. 232)*

Dies sind einfach nur Arbeitsdefinitionen, denn Achtsamkeit ist letztendlich etwas, das man praktizieren und erfahren muss, um es wirklich zu verstehen. Sie ist eine komplexe gefühlte und gekannte Erfahrung, die präzise in Worte zu fassen Gelehrten wie Übenden seit buchstäblich Tausenden von Jahren schwergefallen ist. Welche Beschreibung auch immer man benutzt, sie wird immer reduktionistisch sein. Es ist ein wenig so wie mit der Definition von Liebe, nur dass im Vergleich zur Achtsamkeit mehr Menschen bereits wissen, wie sich Liebe anfühlt. Wir können so viel darüber lesen, wie wir wollen, aber wir kennen Liebe nicht wirklich, ehe wir sie selbst eine gewisse Zeitlang erfahren haben. Und wie in Hinsicht auf die Liebe, werden wir auch in Hinsicht auf die Achtsamkeit andere Dinge für die „echten und wahren“ halten, bis wir es eines Tages besser wissen.

Wo wird Achtsamkeit erfahren? Im gegenwärtigen Moment. Wo sind die meisten von uns während der meisten Zeit? *Nicht* im gegenwärtigen Moment. Wo sind wir stattdessen? Gewöhnlich funktionieren wir auf Autopilot und führen das, was wir gerade tun – etwa Essen, Autofahren oder sogar Reden –, ziemlich mechanisch aus. Gleichzeitig sind wir in Gedanken verloren und unser Geist ist damit beschäftigt, entweder die Vergangenheit wiederzukäuen oder die Zukunft zu proben. Auf diese Weise entgeht uns unser Leben, wie es sich von Moment zu Moment entfaltet.

Bevor wir die Fertigkeit der Achtsamkeit erlangt haben, begreifen wir nicht wirklich, welche Möglichkeiten und welches Potenzial in jedem Augenblick liegen. Doch nur in diesem Moment präsent zu sein, ist nicht genug. Der Meditationslehrer Joseph Goldstein witzelt, dass ein Hund total im Augenblick lebt, aber dennoch nicht achtsam ist – da er sich

dessen nicht bewusst ist. Um achtsam zu sein, müssen wir uns unserer Wahrnehmung bewusst sein. Hier sind einige mögliche Konsequenzen des Mangels an Bewusstheit im gegenwärtigen Moment:

- Wir sind uns nicht dessen bewusst, wie unsere Stimmung unsere sogenannte objektive Erfahrung einfärbt. Sind wir schlecht gelaunt, dann ist es wahrscheinlich, dass wir eine Aussage kritischer zur Kenntnis nehmen, als sie gesagt oder gemeint war.
- Wir sind uns womöglich nicht dessen bewusst, wie stark Verlangen und Abneigung unsere Reaktion auf unsere Umwelt beeinflussen. Ein indisches Sprichwort sagt: „Wenn ein Dieb einen Heiligen sieht, sieht er nur dessen Taschen.“
- Wir neigen dazu, Anspannung und Stress im Körper zu tragen, ohne das zu bemerken.
- Uns entgehen viele positive und erfreuliche Momente, wie das Lächeln unserer Kinder oder unseres Ehepartners, das angenehme Gefühl des Windes auf unserer Haut, oder dass uns der Vorgarten des Hauses, an dem wir jeden Tag vorbeifahren, wirklich gefällt.
- Uns entgehen womöglich wichtige Informationen, die wir brauchen, um eine gute Entscheidung zu fällen, wie etwa, welches Gefühl wir tatsächlich hinsichtlich eines potenziellen Geschäftspartners haben.
- Wir neigen dazu, unangenehme Momente und Erfahrungen im Gedächtnis zu behalten, lange nachdem sie vorbei sind, auch wenn der gegenwärtige Moment wieder angenehm oder neutral sein könnte.

Auch wenn Achtsamkeit darin besteht, unsere Aufmerksamkeit auf die Erfahrung des gegenwärtigen Moments zu richten und sie dabei verweilen zu lassen, geht es dabei nicht nur um die Tatsache, *dass* wir aufmerksam sind, sondern auch darum, *wie* wir aufmerksam sind.

Unsere Aufmerksamkeit absichtsvoll auszurichten, ist nur einer von vielen in jedem gegebenen Moment vorhandenen Aspekten. Wir sind nicht in einem Vakuum aufmerksam. Tatsächlich wird unsere Wahrnehmung von vielen verschiedenen Details beeinflusst: von Bedürfnissen im Augenblick der Wahrnehmung, von Werten, Erinnerungen, unserem kulturellen Hintergrund, Absichten sowie dem emotionalen Zustand, um nur einige wenige Anteile zu nennen.

Einige Geisteszustände sind eine besondere Stütze für die Aufrechterhaltung von Achtsamkeit. Je mehr wir uns mit den im Folgenden beschriebenen Einstellungen in unserem täglichen Leben ebenso wie in unserer Meditationspraxis vertraut machen, desto eher werden sie gemeinsam mit Achtsamkeit erscheinen – und desto mehr werden sie den Verwandlungsprozess vertiefen und beschleunigen. Dies ist für einen Lehrer der Achtsamkeit von besonderer Bedeutung. Je mehr der Lehrer diese Geisteshaltungen versteht und verkörpert, desto eher macht er es möglich, dass die Kursteilnehmer auf einer nicht begrifflichen Ebene verstehen und lernen.

### **Grundlegende Geisteshaltungen, die Achtsamkeit unterstützen und stärken**

Achtsamkeit – also nicht urteilende Bewusstheit von Moment zu Moment – zu praktizieren, ist nicht leicht. Wir können uns dazu zwingen, für einen Moment aufmerksam zu sein, aber wir können uns nicht dazu zwingen, nicht zu urteilen. Wir können jedoch andere Geisteshaltungen, die Achtsamkeit unterstützen und stärken, zu Hilfe nehmen. Jon Kabat-Zinn nennt sie „für die Achtsamkeit grundlegende Geisteshaltungen“. Er benannte zuerst sieben davon in seinem Bestseller *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*, und er hat diese Liste seither ausgearbeitet und ihr Punkte hinzugefügt: Akzeptanz, Nichturteilen oder Nichtwerten, Nichtstreben, Loslassen/Sein-Lassen, Geduld, Vertrauen, Anfängergeist, Dankbarkeit und Großzügigkeit. Wir empfehlen

Ihnen, die hervorragende Serie kurzer Videos (auf Englisch) dazu anzusehen, die Sie auf YouTube (Suchbegriff: „Attitudes of Mindfulness“) finden.

Wir haben drei weitere Geisteshaltungen hinzugefügt, die sich als hilfreich erwiesen haben: Neugier, Freundlichkeit und Humor.

All diese Geisteshaltungen lassen sich im Laufe eines Tages in vielen Situationen üben und verstärken: am Arbeitsplatz, mit unseren Kindern und Partnern, mit uns selbst. Wir können sie ebenso gut kultivieren, wie wir einen Garten kultivieren. Sie sind alle wechselseitig miteinander verbunden. Wenn wir uns auf eine dieser Einstellungen konzentrieren, dann werden oft auch andere davon auftauchen. Wir empfehlen, elf Wochen lang jeweils für eine Woche auf eine Geisteshaltung zu achten sowie darauf, wie diese Einstellungen miteinander verbunden sind. Jede einzelne von ihnen zu vertiefen, wird Ihre Achtsamkeitspraxis enorm unterstützen.

### **Neugier**

Es gibt keine Achtsamkeit ohne Neugier. Wenn wir uns unserer Erfahrung im gegenwärtigen Augenblick zuwenden, tun wir das, um etwas über sie zu lernen, um sie voll und ganz wahrzunehmen. Funktionieren wir im Autopiloten, dann gibt es da keinen Raum für Neugier. Wir können erkunden, wie Neugier unsere Wahrnehmung des Augenblicks verändert. Sie ist das Gegenmittel gegen Langeweile und den Autopiloten. Wir können Neugier auf alles Mögliche entwickeln, wenn wir uns Fragen stellen wie: „Was ist jetzt hier, dessen ich mir nicht bewusst bin?“ oder „Was *ist* dies?“

### **Freundlichkeit**

Die Geisteshaltung der Freundlichkeit kann wie ein Weichspüler für unsere Erfahrung wirken. Ist Freundlichkeit vorhanden, dann werden sich Urteile und Härte zurückziehen. Wir sehen das, was geschieht, in einem anderen Licht. Freundlichkeit entsteht oft aus einem tieferen und komplexeren Verständnis der Funktionen von Herz und Geist – nicht nur bei uns selbst, sondern auch bei allen anderen. Wir lernen, nicht nur

das Verhalten zu sehen, sondern auch das, was es ausgelöst haben könnte. Sehen wir zum Beispiel nicht nur ein zorniges Verhalten, sondern auch die Verletztheit und Verwirrung, die den Zorn eigentlich hervorgebracht haben, dann reagieren wir wahrscheinlich mit mehr Freundlichkeit darauf.

### **Dankbarkeit und Großzügigkeit**

Großzügigkeit und Dankbarkeit sind eng miteinander verbunden. In der Dankbarkeit gibt es die Einstellung von „Ich habe ...“ anstelle des oft automatischen „Ich habe nicht...“ oder von „genug“ anstelle von „nicht genug“. Dankbarkeit verlagert die Aufmerksamkeit hin zu Frieden, Zufriedenheit und Ruhe anstelle von Getriebenheit, Bedürftigkeit und Unzufriedenheit. Unser Gehirn richtet sich automatisch auf das aus, was uns fehlt, aber wir können dem gegensteuern, indem wir beginnen, aktiv Dankbarkeit zu praktizieren. Forschungsergebnisse (Emmons und McCullough, 2003) weisen darauf hin, dass etwas so Einfaches, wie das aufzuschreiben, wofür wir dankbar sind, nicht nur weitere positive Emotionen und Wohlbefinden hervorruft, sondern auch die positive Wirkung haben kann, dass wir uns mehr körperlich bewegen und weniger zum Arzt gehen müssen. Die Praxis und Einstellung der Dankbarkeit führt zu einer Verschiebung von der Empfindung des „Nicht genug“ zu einem „Es gibt genug“ und „Ich habe genug“, was dann wiederum zu mehr spontaner Großzügigkeit führt. Es ist leichter, von einem Standpunkt der Fülle auszugeben, als von dem der Knappheit. Großzügigkeit vertieft auch das Verständnis der wechselseitigen Verbundenheit von Gebenden und Empfangenden.

### **Akzeptanz**

Akzeptanz ist möglicherweise die Eigenschaft, mit der neue Schüler der Achtsamkeit am meisten zu kämpfen haben. Es ist schwer zu verstehen, warum Sie sich wünschen sollten, die schwierigen oder unangenehmen Dinge in Ihrem Leben zu akzeptieren. Ist es nicht so, dass Sie Achtsamkeit gerade deshalb erlernen wollen, weil Sie sich von Schmerzen oder negativen Stimmungen befreien wollen?

Wenn wir beginnen zu sehen, wie sehr der Kampf gegen die Herausforderungen unser Leiden verstärkt, dann sind wir vielleicht bereit, es mit Akzeptanz zu probieren. Doch dann bemerken wir, dass dies gar nicht so leicht ist. Wir können Akzeptanz in unserem Leben nicht einfach herbeiwünschen. Wir können sie nur zu uns einladen und mehr über die Bedingungen lernen, die sie braucht, um regelmäßiger aufzutreten. Akzeptanz verlangt, dass wir uns einer Situation aktiv zuwenden und erkennen, dass sie eben jetzt genau so *ist*, wie sie ist. Akzeptanz setzt nicht voraus, dass wir das, was wir akzeptieren, besonders mögen; sie verlangt nur die Ehrlichkeit zu sagen: „Ja, ich mag das nicht, *und* so liegen die Dinge gerade jetzt nun einmal.“ Solange wir dazu nicht fähig sind, werden wir ständig versuchen, die Dinge so hinzubiegen, wie sie nicht sind, was dann wiederum die Ursache für eine Menge an Spannungen, Stress und oft Leiden ist.

Akzeptanz ist etwas anderes als Resignation. Akzeptanz bedeutet nicht, dass wir uns nicht mehr darum bemühen, eine Situation zu verändern oder die Welt zu verbessern, aber die ihr zugrunde liegende Kraft ist viel gesünder und oft weiser.

### Nichturteilen

Nichturteilen ist ein dermaßen wichtiger Aspekt der Achtsamkeit, dass Jon Kabat-Zinn es sogar zum Bestandteil seiner Arbeitsdefinition von Achtsamkeit gemacht hat: *„das Gewahrsein, das daraus entsteht, dass man absichtsvoll, von Moment zu Moment und ohne zu urteilen aufmerksam ist“*. Wenn wir beginnen, Achtsamkeit zu üben, werden wir sehr schnell feststellen, dass Nichturteilen geradezu unmöglich ist, weil wir so ziemlich zu allem bereits eine Meinung haben. Ganz gleich, was in unserer Erfahrung auftaucht, sei es innerlich oder äußerlich, wir haben eine Meinung dazu. Tatsächlich ist es wahrscheinlich, dass sich das, was vor sich geht, nicht einmal als ein Gedanke bemerkbar macht, wenn Sie keine Meinung dazu haben – warum sollten Sie sich damit abgeben? Haben Sie sich jemals gefragt, warum Sie nicht über Dinge nachdenken, die für Sie bedeutungslos sind?

Doch was tun wir, wenn wir bemerken, dass wir dem ständigen Ansturm von Meinungen, Urteilen, Einschätzungen und Bewertungen ausgesetzt sind? Wir nehmen sie einfach zur Kenntnis – und beurteilen das Urteilen nicht. Es ist eine natürliche Gewohnheit des Geistes, zu allem, was in unserer Erfahrung auftaucht, Stellung zu beziehen. In der Achtsamkeit besteht jedoch keine Notwendigkeit, damit aufzuhören – selbst wenn wir das tun könnten. Es geht vielmehr darum, es einfach nur zu beobachten und zu sehen, welche Wirkung es hat. Können wir das Urteilen zeitweilig sein lassen? Können wir sehen, dass unsere Meinungen oft nur das Produkt einer Gewohnheit sind, die wir nicht weiter verstärken müssen?

### **Nichtstreben**

Nichtstreben ist eines der Kernprinzipien der Achtsamkeit. Es bedeutet, in diesem Moment ganz und gar präsent zu sein, ohne das Bedürfnis zu haben, ihn zu ändern – ja tatsächlich ohne *irgendeine* Absicht präsent zu sein, selbst ohne die Absicht, sich zu entspannen oder sich besser zu fühlen. Und ganz gewiss nicht mit der Absicht, einen speziellen meditativen Zustand zu erreichen. Nichtstreben bedeutet von unserem dauernden und gewohnten *Handlungsmodus* zu dem offeneren, empfänglicheren *Seinsmodus* überzugehen. Der Seinsmodus lässt diesen Augenblick „gut genug“ sein – er muss also, noch einmal gesagt, nicht perfekt sein und kann manchmal sogar voller Stress und schmerzlich sein. Aber wir lernen, dass sich oft eine Empfindung der Erleichterung einstellt, wenn wir das Streben *loslassen*. Üben wir Nichtstreben, dann lernen wir mit der Zeit, dass der Seinsmodus zutiefst heilsam und erholsam ist.

### **Loslassen oder Sein-Lassen**

Loslassen oder Sein-Lassen: Diese Geisteshaltungen sind das Gegenteil von Festhalten oder Greifen und auch das Gegenteil von Abwehren. Haben wir Gedanken, Gefühle und Empfindungen, die wir mögen, dann möchten wir ganz natürlich an ihnen festhalten, sie verlängern und sie

erneut erfahren. Daran ist nichts Falsches – es sei denn, dass sie nicht in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit sind: Eine Beziehung geht zu Ende, der Teller ist leer, der Abschluss, den wir erhofft und auf den wir hingearbeitet haben, kommt nicht zustande. Wenn wir dann daran festhalten, erzeugt dies Stress und Schmerzen.

Das Gegenteil gilt für die Empfindungen, Gedanken und Gefühle, die wir nicht mögen: Wir versuchen sie wegzudrängen oder so zu tun, als ob sie nicht existieren. Auch daran ist nichts Unnormales, aber interessanterweise verursacht dieses Abwehren ebenso wie das Festhalten Stress und Schmerzen. In beiden Fällen stehen wir im Widerspruch zum tatsächlichen Stand der Dinge. Mit einiger Übung lernen wir, sie nicht mehr so sehr festzuhalten. Wir lernen, in kurzen Momenten sowohl das Begehren als auch die Abneigung loszulassen. Mit der Übung wächst unser Vermögen zu sehen, wo wir uns verstrickt haben, *und* loszulassen oder die Dinge sein zu lassen. Achten wir sehr genau darauf, wie Festhalten und Abneigung sich anfühlen und wie es sich anfühlt, loszulassen oder sein zu lassen, dann finden wir heraus, was mehr oder weniger Spannung mit sich bringt, was uns mehr oder weniger Geräumigkeit bietet.

Das Atmen ist ein wunderbares Beispiel für das Loslassen. Am Ende jedes Einatmens müssen wir loslassen, um Raum für das neue Ausatmen zu schaffen und umgekehrt. Es bringt nichts, festzuhalten. Mit kleinen Beispielen wie diesem können wir unsere Aufmerksamkeit auf die gefühlte Erfahrung des Loslassens lenken.

### Geduld

Viele von uns sind aus Gewohnheit ungeduldig. Angesichts unseres vollgestopften Zeitplans und unserer langen Liste zu erledigender Dinge kann sich fast alles so anfühlen, als brauche es zu viel Zeit. Wir bemerken, dass wir oft von Ungeduld zur nächsten Sache vorangetrieben werden. Wir wollen *dorthin* gelangen. Das ist einer der Gründe dafür, dass wir so selten *hier* sind. *Hier* fühlt sich nicht so gut oder lohnend an, wie wir uns das *Dort* vorstellen, und deshalb entgeht uns das *Hier* gänzlich.

Indem wir so durch diesen Moment hindurchhetzen, entgeht uns eine Menge der Details und auch der potenziellen Freude, die dieser besondere Moment in sich birgt – und dann tun wir, sobald wir *dort* sind, wieder genau dasselbe. Ist Ihr Geist nicht dazu geschult, geduldig zu sein und hier zu bleiben, wie könnte er das dann tun, sobald Sie *dort* sind?

Das Gute an der Sache ist, dass die Momente, in denen wir ungeduldig sind, die besten (und in der Tat die einzigen) Momente sind, in denen wir Geduld üben können! Wir können uns dafür entscheiden, Ungeduld Bestandteil unserer Erfahrung sein zu lassen – und nichts daran zu ändern. Nehmen Sie einfach zur Kenntnis, welches Gefühl Ungeduld in Ihnen hervorruft, wie sie die Erfahrung dieses Augenblicks einfärbt. Interessanterweise wird Geduld in allen großen Religionen als wichtige Tugend gepriesen. Was glauben Sie, warum das so ist? Es könnte mit dem universalen Verständnis zu tun haben, dass sich die Dinge oft zu ihrer eigenen Zeit entfalten. Wir versuchen sie voranzutreiben, aber das ist vielleicht nicht immer hilfreich. Wir sind manchmal wie das Kind, das eine Karotte aus dem Boden zieht, um nachzusehen, ob sie schon reif ist.

## **Humor**

Humor ist eine wundervolle Stütze für die Übung von Achtsamkeit. Jon Kabat-Zinn sagt: „*Das Leben ist viel zu ernst, um es allzu ernst zu nehmen.*“ Der Humor ermöglicht es uns, von einer bestimmten Situation einen Schritt zurück zu tun, die Gewohnheiten unseres Geistes zu erkennen und über unsere allzu menschlichen Marotten zu lachen. Manchmal ist das Verhalten unseres Geistes wirklich zu komisch. In unseren Kursen wird sehr viel gelacht. Wir lachen das Lachen der Einsicht: „Na klar, ich auch!“ Und wir können darüber lachen, wie kleinlich und stur der Geist sein kann. Sobald wir das tun, nehmen wir Abschied von einer zu starken Identifikation mit der Situation und sind so in der Lage, Raum zu schaffen.

## **Vertrauen**

Sie sind der Experte für sich selbst. Am Ende kennt niemand Sie besser als Sie selbst, und niemand kann bessere Entscheidungen für Sie treffen als Sie selbst. Wir glauben oft, Weisheit, Autorität und Wissen lägen außerhalb von uns selbst. Die Übung von Achtsamkeit führt uns zurück zu der einfachen Wahrheit, dass wir tatsächlich auf uns selbst vertrauen können und dass Selbstvertrauen eine Voraussetzung dafür ist, ein sinnvolles Leben führen zu können. Wir fangen damit an, dass wir in Übungen wie Achtsames Atmen (siehe Sitzung 2) oder Body Scan (siehe Sitzung 1) auf den Körper vertrauen. Indem wir beginnen, sehr genau auf unseren Körper zu achten, wird uns bewusst, dass wir darauf vertrauen können, dass er von selbst atmet, verdaut, sich bewegt, heilt und so weiter.

Oft beginnen wir erst, auf einen Körperteil oder eine Körperfunktion zu achten, wenn die Funktion beeinträchtigt ist. Die Übung von Achtsamkeit ändert das. Wir können absichtsvoll auf alles achten, was gut (unglaublich gut!) funktioniert und wir können lernen, es wertzuschätzen, während wir lernen, Vertrauen zu haben.

Es wäre so viel leichter, wenn eine andere Person Entscheidungen für uns treffen und uns sagen könnte, was das Beste für uns ist. Unsere eigene Antwort zu finden, ist oft schwierig und zeitraubend. Doch wir finden immer wieder, dass das Vertrauen darauf, selbst die Antwort finden zu können, sehr häufig zu der „richtigen“ Lösung führt.

## **Anfängergeist**

Der Anfängergeist gestattet es uns, eine Situation oder eine Person – oder auch uns selbst – mit neuen Augen zu sehen. Wir gehen so oft in dem Glauben, bereits alles zu wissen, in eine Situation hinein. Unser Geist ist eingenommen von Vorurteilen, Vorstellungen und Meinungen. Aber wir übersehen oft das, was wir gerade vor unserer Nase haben. Vielleicht hat sich die Situation verändert. Oder ein Mensch ist nicht mehr dieselbe Person, über die wir uns eine Meinung gebildet haben. Wie können wir

eine Person wirklich sehen, wenn wir sie zu etwas machen, das unserer vergangenen Erfahrung angehört? Der Anfängergeist kann uns helfen, eine festgefahrene Situation in neuem Licht zu sehen. Dies bedeutet nicht, dass wir unser Urteilsvermögen aufgeben, sondern dass wir es uns gestatten, neue Information aufzunehmen, die wir in unserer Voreingenommenheit vielleicht übersehen hätten.

Ein Anfängergeist lässt uns in Situationen, von denen wir gewöhnlich glauben, sie seien nicht mehr großer Aufmerksamkeit wert, wieder staunen und Ehrfurcht erfahren – etwa beim Essen oder wenn wir eine Person umarmen, der wir oft begegnen. Der Zen-Meister Shunryu Suzuki Roshi sagt: *„Der Geist des Anfängers hat viele Möglichkeiten, der des Experten hat nur wenige.“*

## *Was ist Mitgefühl?*

Einfach gesagt bedeutet „Mitgefühl“ „mitempfinden“ oder „mitfühlen“, insbesondere den Schmerz eines anderen fühlen. Wir mögen das Gefühl haben, dass eine Person von Natur aus Mitgefühl hat oder nicht, oder wir mögen uns dafür entscheiden, nicht mitfühlend zu sein, weil wir vielleicht genug mit unserem eigenen Schmerz zu tun haben. In letzter Zeit ist Mitgefühl, wie es in der buddhistischen Tradition praktiziert wird, ins Scheinwerferlicht von Forschern ebenso wie von Meditationslehrern getreten, da es weit mehr verspricht als bloßes „Mitfühlen“.

Im hier behandelten Kontext ist Mitgefühl definiert als der Wunsch oder Antrieb, das Leiden eines anderen Lebewesens zu lindern (was etwas anderes ist als einfach nur „mitfühlen“). Geht es um unser eigenes Leiden, dann nennen wir diesen Wunsch „Selbstmitgefühl“. Mitgefühl entsteht auf der Grundlage eines allgemeinen Wohlwollens und einer Fürsorge für alle Lebewesen; dies wird auch „Liebende Güte“ genannt. Mitgefühl entsteht aus liebender Güte, und zwar als eine natürliche Reaktion auf Leiden oder Schmerz.

In diesem Buch verwenden wir manchmal den Ausdruck „Liebende Güte“ und manchmal „Mitgefühl“. Beachten Sie bitte, dass die Quelle des Gefühls dieselbe und der verwendete Ausdruck von der Situation abhängig ist (z. B. ob Leiden vorhanden ist oder nicht).

Wie die Achtsamkeit ist auch das Mitgefühl eine Fähigkeit, die uns angeboren und uns allen in unterschiedlichem Maße zugänglich ist; sie kann jedoch durch spezifische Meditationsübungen und Kontemplationen erweitert, vertieft und verstärkt werden (siehe auch Kapitel 2 zu den neuesten Forschungsergebnissen zum Mitgefühl).

### **Der Unterschied zwischen Mitgefühl und Einfühlungsvermögen (oder Empathie)**

In letzter Zeit haben sich Begriffe wie „Mitgefühlerschöpfung“ oder „indirektes oder sekundäres Trauma“ eingebürgert, besonders in Kreisen der Gesundheitsfürsorge und in den Pflegeberufen. In der Alltagssprache wird „Mitgefühl“ oft als Synonym für „Einfühlungsvermögen oder Empathie“ verwendet. Aber Empathie ist eher eine Reaktion darauf, dass man Schmerz in einem anderen Wesen wahrnimmt: es ist die „Ich-fühle-deinen-Schmerz“-Reaktion, die in der Umgangssprache gewöhnlich als Mitgefühl definiert wird.

Es gibt Hinweise darauf, dass Einfühlungsvermögen automatisch durch die sogenannten Spiegelneuronen hervorgerufen wird. Die Spiegelneuronen sind ein Netzwerk von Neuronen im Gehirn, die aktiviert werden, wenn man Verhalten oder Emotionen beobachtet; sie werden in derselben Gehirnregion aktiviert wie bei dem Tier oder der Person, das oder die das Verhalten oder die Emotionen zum Ausdruck bringt. Die Spiegelneuronen wurden von einer Forschergruppe in Italien (Di Pellegrino, Fadiga, Fogassi, Gallese und Rizzolatti, 1992) zufällig entdeckt, als ein Affe, dem man Elektroden ins Gehirn eingepflanzt hatte, um Bewegung zu studieren, einen der Forscher eine Erdnuss essen sah. Die motorischen Neuronen im Gehirn des Affen, die mit der Hand- und der Armbewegung assoziiert sind, feuerten, als hätte er selbst den Arm bewegt.



# Liste der Audio-Dateien

Die Übungen auf der beiliegenden MP3-CD wurden von Christiane Wolf verfasst (partiell unter Beteiligung von Greg Serpa) und auch von ihr selbst gesprochen.

	<b>TITEL</b>	<b>DAUER (MINUTEN)</b>
1	Achtsamkeitsmeditation: Erdung	7
2	Achtsamkeitsmeditation: Body Scan	15
3	Achtsamkeitsmeditation: Achtsames Atmen	10
4	Achtsamkeitsmeditation: Hören	15
5	Achtsamkeitsmeditation: Liebende Güte für andere und für einen selbst	15
6	Achtsamkeitsmeditation: Erkundung von unangenehm – neutral – angenehm	10
7	Achtsamkeitsmeditation: Atmen mit Geräumigkeit	10
8	Achtsamkeitsmeditation: Liebevoller Body Scan	15
9	Übung: Beruhigende Berührung	7
10	Übung: Selbstmitgefühlspause	10
11	Achtsamkeitsmeditation: Mitfühlendes Atmen	15

Sie können die MP3-CD auf unterschiedliche Weise anhören. Falls Sie einen MP3-fähigen CD-Player besitzen (schauen Sie, ob Sie ein MP3-Logo auf dem Gerät finden), können Sie sie wie jede andere Audio-CD abspielen. Sie ist auch im CD-Laufwerk der meisten Computer abspielbar. Sie können die Aufnahmen auch auf einen MP3-Player kopieren oder in Ihre iTunes-Bibliothek importieren und unterwegs anhören.

## Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,  
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,  
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren  
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf  
unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

Mehr von  
Christiane Wolf & Greg Serpa

[www.arbor-verlag.de/christiane-wolf](http://www.arbor-verlag.de/christiane-wolf)  
[www.arbor-verlag.de/greg-serpa](http://www.arbor-verlag.de/greg-serpa)

## Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert  
regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden  
Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)